

BESILAUKIANČIŲ MAMŲ KLUBAS, 2015-2016 M.

su Vitalija Pilipauskaite-Butkiene, trijų vaikų mama, motinystės tyrinėtoja, lektore, dula



2015-2016 M. BMK TEMOS

PIRMAS SUSITIKIMAS

Tema „Gimdymas: mano svajonė“. Susitinkame, susipažįstame ir svajojame apie gimdymą – kaip viskas vyktų pagal mamos norą?

I dalis. LAUKIUOSI!

„Mes esame viena – aš ir tu“. Mamos ir vaikelio savijauta nėštumo metu: svarbiausi geros savijautos komponentai. Sąmoninga mityba – viso vaiko gyvenimo dominantė. Judėjimas: nėščiujų joga ar kasdienis grindų plovimas? Nėštumo dienoraštis.

„Kūno kismas: džiaugsmas augant mažyliui, nerimas prisitaikant prie kintančių kūno formų, baimė susidūrus su naujais pojūčiais“. Nauji emociniai, protiniai ir fiziniai išgyvenimai nėštumo metu. Pojūčiai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį (pykinimas, nemiga, mėšlungis, užsikimšusi nosis, nugaros skausmas, nuotaikų kaita ir kt.) Gimdymo termino apskaičiavimas.

„Tėtis, mama ir vaikelis.“ Tėčio vaidmuo nėštumo metu, ruošiantis gimdymui, gimdyme ir po gimdymo. Vyro emocijos ir ribos. Poreikių patenkinimas. Sąmoningas bendravimas. Aktyvusis klausymasis.

„Giminės gimdymai: kokią įtaką nėštumui ir gimdymui turi šeimos istorija“. Ką laukiantis mummyse koduoja mūsų žinios apie giminės gimdymus ir vaikų auginimo patirtis. Susitikimas su savo gimimu.

„Informuotas pasirinkimas: ką reiškia gauti visą ir tinkamą informaciją apie gimdymą“. Susitikimas su tinklaraščio informuotaspasirinkimas.blogspot.com autore Laima, dviejų vaikų mama. Apie asmenines patirtis, apie sveikatos priežiūros sistemą, apie naujausius mokslinius duomenis bei rekomendacijas gimdymui.

II dalis. SUSIPAŽINKITE: GIMDYMAS

„Aš gimdau, vaikelis gimsta“. Gimdymas ir gimimas kaip išbandymo kelionė mamai ir vaikui. Moters kūno fiziologija. Vaikelio išgyvenimai. Gimdymo etapai.

„Orgazminis gimdymas: ar galimas gimdymas su šypsena?“. Moters kūno biochemija ir jos įtaka vaikui. Natūralūs ir sintetiniai hormonai gimdymo metu. Sfinkterių dėsnis. Aplinkos įtaka ir vidinė išmintis.

„Gimdymo pozos. Gimdymas vandenyje. Natūralūs gimdymo skatinimo būdai“. Gimdymo pozos nuo seniausių laikų iki dabar. Gimdymo pozos pasirinkimas ligoninėje. Gimdymas vandenyje pasaulyje ir Lietuvoje. Dubens dugno raumenų įtaka gimdymui ir tarpvietės paruošimas. Natūralūs skatinimo būdai.

„Sąrėmiai, stangos ir medikamentiniai bei alternatyvūs skausmo malšinimo būdai“. Sąrėmių atpažinimas ir skaičiavimas. Stangos. Skausmo malšinimas medicininėmis intervencijomis. Natūralus gimdymas ir nuskausminimo alternatyvos (vanduo, kvėpavimas, prisilietimas, akupunktūra, akupresūra ir kt.).

„Viskas apie cezario pjūvį. Bijoti, planuoti ar džiaugtis?“. Cezario pjūvio kilmė, nauda ir trūkumai, įtaka vėlesniam mamos ir vaiko gyvenimui. Natūralus gimdymas po cezario. Moters priežiūra po cezario pjūvio.

III dalis. GIMTADIENIS ARTĖJA: PRADEDAME RUOŠTIS

„Mano didelės ir storos gimdymo baimės“. Baimės, nerimo, pykčio įtaka neštumo ir gimdymo eigai. Baimių priežastys ir jų pažinimas. Streso valdymas. Minčių higiena. Mamos ir tėčio jausmai.

„Asmeninis gimdymo planas: lūkesčiai ir realybė. Svarbiausios intervencijos“. Gimdymo plano modeliai, nauda ir trūkumai. Reakcija į gimdymo planą ligoninėje. Atviro gimdymo plano aptarimo nauda tėvams ir kitiems gimdymo dalyviams. Kalbos galia. Tikslios vizijos turėjimas ir lankstumas. Svarbiausios intervencijos.

„Renkuosi ligoninę, gydytoją ir (ar) akušerę“. Įvairių gimdymo namų veiklos tendencijos. Antro ir trečio lygio ligoninės. Gimdymo su gydytoju ir gimdymo su akušere ypatumai. Formalioji gimdymo ligoninėje pusė (dokumentai, procedūros). Atvirumo galia renkantis ligoninę ir personalą. Atvirumo galia gimdymo metu.

„Gimdymo pagalbininkai: tėtis, anyta, dula?..“. Gimdymo su skirtingais artimais žmonėmis galimybės. Dulės misija, privalumai ir jos pasirinkimas. Atmintinė gimdyvės padėjėjui.

„Individualaus kraitelio mamai ir vaikui suruošimas“. Praktinė informacija apie tai, ko ir kiek reikia turėti važiuojant į ligoninę, gimdykloje, vykstant į namus. Komercializuoto ir tikrai būtino kraitelio aptarimas. Praktinis mokymasis parinkti vaikeliui drabužius bei jį aprengti.

IV dalis. NAUJA PRADŽIA: LAIKAS PO GIMDYMO IR MOTINYSTĖS IŠŠŪKIAI

„Prieraišumas: kaip kurti saugų prierašumą su savo vaikiu nuo pat gimimo.“ Prieraišumo poreikis, prierašumo tipai, jų reikšmė visam žmogaus gyvenimui. Praktiniai patarimai, kaip kurti saugų prierašumą nuo pat gimimo. Savo prierašumo tipo nustatymas ir suvokimas, kokią įtaką tai gali daryti vaiko augimui.

„Stebuklinga pirmoji valanda po gimdymo“. Pirmas fizinis, emocinis ir psichologinis mamos ir vaiko kontaktas po gimdymo. Mamos ir vaikelio puoselėjimas po gimdymo. Perkėlimas į pogimdyvinę palatą: bendra ar šeimyninė?

„Šešios savaitės po gimdymo, arba Auksinis mėnuo“. Poilsis, mityba, judėjimas, higiena, emocijos, bendravimas pirmomis savaitėmis po gimdymo. Pirmieji lankytojai. Lankymo etiketas. Dovanos. Namų aplinka. Pogimdyvinė depresija.

„Gyvenimas kūdikio ritmu“. Gyvenimo ritmo ir kokybės, kasdienių įpročių bei santykių pasikeitimas po vaikelio gimimo. Priežastys, kodėl verta pasirengti rutinos pasikeitimui iš anksto. Miego ir būdravimo ritmas. Kūdikių kalba. Miegas kartu. Kūdikio pojūčių lavinimas.

„Būti mama – džiaugsmas ir iššūkis“. „Mama“ ir „aš“ manyje. Mes“ sindromas. Savasties susidūrimai, konfliktai ir dialogai. Darnos santykių su savimi ir artimaisiais siekimas.

Susitikimai vysta šeimos klinikoje „Sveika pradžia“, J. Balčikonio g. 3, Vilnius. Daugiau informacijos tel. 8 688 30494 arba www.vitale.lt

Dėmesio! **SPECIALUS PASIŪLYMAS – SUSITIKIMAS TĖČIAMS.** Visos temos, kuriomis jums gali būti sunkiau kalbėtis dviese, (t. y. emociniai, fiziniai, dvasiniai ir santykių pokyčiai nėštumo metu ir po gimdymo ir kt.) gali būti lengvai ir paprastai aptariamoms tam skirtoje naujoje paskaitoje tėčiams **„Globokite savo moterį, ir jūsų tėvystė bus lengva“.** Paskaitos tėčiams laikas derinamas grupėje pagal jūsų pageidavimą.

Į susitikimus būtina išankstinė registracija!



„Kad ir kada, kad ir kaip gimdytum, ši patirtis paveiks Tavo emocijas, Tavo protą, Tavo kūną ir Tavo dvasią visam likusiam gyvenimui.“ Ina May Gaskin